

Pastel Glaceado

Sirve: 16 porciones

Ingredientes

- 2 1/4 cucharadas harina (para pastel)
- 2 1/4 cucharaditas polvo de hornear
- 4 cucharadas margarina blanda
- 1 1/4 cucharadas azúcar
- 4 huevo
- 1 cucharadita vainilla
- 1 cucharada cáscara de naranja
- 3/4 taza leche (+ 2 cucharadas, sin grasa)
- 3 onzas queso crema (bajo en grasa)
- 6 cucharadas cacao
- 2 cucharadas azúcar impalpable (tamizada colada)
- 1/2 cucharadita extracto de vainilla

Preparación

Pastel:

1. Precaliente el horno a 325 °F.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	251
Grasa total	5 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	50 mg
Sodio	139 mg
Total de Carbohidrato	48 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	32 g
Azúcares Añadidas incluidas	29 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	74 mg
Hierro	2 mg
Potasio	102 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1 onza

2. Enmanteque un molde redondo de 10 pulgadas (por lo menos de 2½ pulgadas de altura) con un poco de aceite para cocinar o con aceite en aerosol antiadherente. Espolvoree el molde con harina. Elimine el exceso de harina.

3. Cierta (cuele) el harina y el polvo de hornear.

4. En otro tazón, bata la margarina y el azúcar hasta obtener una mezcla suave y cremosa. 5. Agregue, batiendo, los huevos, la vainilla y la cáscara de naranja.

5. Gradualmente, agregue la mezcla de harina, alternando con la leche, pero comience y termine con el harina.

6. Vierta la mezcla en el molde. Hornee de 40 a 45 minutos o hasta que esté listo. Deje que el pastel se enfríe de 5 a 10 minutos antes de sacarlo del molde. Deje que se enfríe por completo antes de poner el glaseado.

Glaseado:

1. Bata el queso crema y la leche hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el cacao. Mezcle bien.

2. Lentamente, agregue el azúcar hasta que el glaseado quede suave. Incorpore la vainilla.

3. Cubra la parte superior y los lados del pastel, ya frío, con el glaseado.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You